

# ラクティブ市が尾店 プログラムスケジュール\_2021年9月

【営業時間】月～土 10:00～18:00

【休館日】日曜・祝日・夏期・年末年始

【電話番号】045-500-9109

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00						
15						
30	パワトレ (全身) 10:15~11:00	パワトレ (下半身集中) 10:15~11:00	パワトレ (全身) 10:15~11:00	リフレッシュフロー 10:15~11:00	パワトレ (全身) 10:15~11:00	パワトレベーシック 10:15~11:00
45						
11:00						
15						
30	体幹エクササイズ 11:20~12:05	リフレッシュフロー 11:20~12:05	ステップ&ワーク 11:20~12:05	パワトレ (下半身集中) 11:20~12:05	ステップ&ワーク 11:20~12:05	パワトレ (下半身集中) 11:20~12:05
45						
12:00						
15						
30						
45	パワトレ (下半身集中) 12:40~13:25	ステップ&ワーク 12:40~13:25	体力測定/イベント	パワトレベーシック 12:40~13:25	リフレッシュフロー 12:40~13:25	体幹エクササイズ 12:40~13:25
13:00						
15						
30						
45						
14:00	パワトレベーシック 13:45~14:30	体力測定/イベント	体力測定/イベント	体力測定/イベント	体力測定/イベント	体力測定/イベント
15						
30						
45						
15:00	ステップ&ワーク 14:50~15:35	体幹エクササイズ 14:50~15:35	体幹エクササイズ 14:50~15:35	パワトレ (下半身集中) 14:50~15:35	パワトレベーシック 14:50~15:35	リフレッシュフロー 14:50~15:35
15						
30						
45						
16:00	パワトレ (全身) 15:55~16:40	パワトレ (全身) 15:55~16:40	パワトレベーシック 15:55~16:40	体幹エクササイズ 15:55~16:40	パワトレ (下半身集中) 15:55~16:40	パワトレ (全身) 15:55~16:40
15						
30						
45						
17:00	パワトレ (下半身集中) 17:00~17:45	体力測定/イベント		パワトレ (全身) 17:00~17:45	体力測定/イベント	
15						
30						
45						

※安全管理上、開始時間までに血圧を測定してから、入室するようお願い致します。 ※諸事情により予告なく変更になる場合がございます。

# ラクティブ市が尾店 プログラムスケジュール\_2021年10月

【営業時間】月～土 10:00～18:00

【休館日】日曜・祝日・夏期・年末年始

【電話番号】045-500-9109

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:00						
15						
30	パワトレ (下半身集中) 10:15~11:00	パワトレ (全身) 10:15~11:00	ステップ&ワーク 10:15~11:00	リフレッシュフロー 10:15~11:00	パワトレ (下半身集中) 10:15~11:00	パワトレベーシック 10:15~11:00
45						
11:00						
15						
30	体幹エクササイズ 11:20~12:05	パワトレベーシック 11:20~12:05	パワトレ (全身) 11:20~12:05	パワトレ (下半身集中) 11:20~12:05	ステップ&ワーク 11:20~12:05	パワトレ (全身) 11:20~12:05
45						
12:00						
15						
30						
45	リフレッシュフロー 12:40~13:25	ステップ&ワーク 12:40~13:25	体力測定/イベント	体幹エクササイズ 12:40~13:25	リフレッシュフロー 12:40~13:25	体幹エクササイズ 12:40~13:25
13:00						
15						
30	パワトレベーシック 13:45~14:30	体力測定/イベント	体力測定/イベント	体力測定/イベント	パワトレ (全身) 13:45~14:30	体力測定/イベント
45						
14:00						
15						
30	ステップ&ワーク 14:50~15:35	パワトレ (下半身集中) 14:50~15:35	体幹エクササイズ 14:50~15:35	ステップ&ワーク 14:50~15:35	パワトレベーシック 14:50~15:35	リフレッシュフロー 14:50~15:35
45						
15:00						
15						
30	パワトレ (全身) 15:55~16:40	体幹エクササイズ 15:55~16:40	リフレッシュフロー 15:55~16:40	パワトレベーシック 15:55~16:40	パワトレ (全身) 15:55~16:40	パワトレ (下半身集中) 15:55~16:40
45						
16:00						
15						
30	パワトレ (下半身集中) 17:00~17:45	体力測定/イベント	パワトレ (下半身集中) 17:00~17:45	パワトレ (全身) 17:00~17:45	体力測定/イベント	
45						
17:00						

※安全管理上、開始時間までに血圧を測定してから、入室するようお願い致します。 ※諸事情により予告なく変更になる場合がございます。